

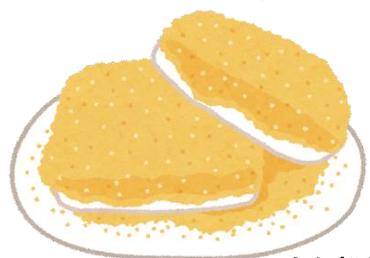
お正月は餅を食べる機会も多いと思います。
では、この中で1番血糖値の上昇を抑えられる餅の食べ方は
どれでしょう？



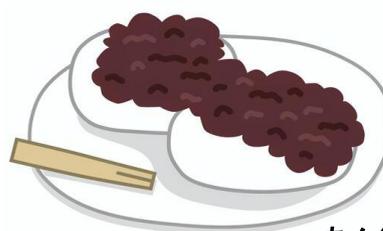
磯辺焼き



雑煮



きな粉餅



あん餅

正解は...**雑煮**です！！

雑煮のように、**野菜や肉などと一緒に**食べることでバランスも良くなり、血糖値の上がり方も抑えることができます。
餅を単体で食べたり、あんこや砂糖たっぷりのきな粉と食べると血糖値も急上昇！！



ちなみに



餅1個 50g × 2個



240 kcal



ご飯 150g (茶碗1杯)



とじこ豆

1切れ約110Kcal

山鹿・菊池地域でお正月などに食べられる伝統菓子です。**小麦粉と砂糖**が使用されており糖質が多いです。餅と同じように食べ過ぎに注意しましょう。